

Tuňákové kostičky na zelenině



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

2810 kalorií , **0 g** cukrů , **37 g** tuků , **575 g** bílkovin

Autor: sylver

Odkaz: <https://srecepty.cz/tunakove-kosticky-na-zelenine>

Příprava

Syrového, očištěného tuňáka nakrájíme na kostičky. Na pánvi rozpustíme máslo a tuňáka na něm prudce osmahneme dozlatova. Přidáme mírně rozmraženou zeleninu, osolíme a okořeníme a podlijeme bílým vínem. Tuňáka na zelenině pod pokličkou dusíme doměkka přibližně 15 minut.



Tip k receptu

Podáváme s vařenou rýží nebo těstovinami.

Ingredience

- ✓ 250 dkg syrového tuňáka
- ✓ 1 balíček mražené čínské zeleniny
- ✓ 1 lžíce másla
- ✓ 100 ml bílého vína
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1 špetka koření na ryby

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod